

Меня зовут:

Темачу с:

Сегодня я...

- ☐ Верх/Верхний/Верхняя
☐ Свитч
☐ Низ/Нижний/Нижняя

Эта форма для начала переговоров. Также вам нужно будет, собственно, поговорить!

Здесь нет правильных или неправильных ответов. Если вы будете отвечать честно, больше шансов, что вы хорошо проведёте время. Возможно, вы не получите всё то, что наотмечаете, однако честность плюс обсуждение с партнёром помогут найти точки соприкосновения.

Запомните фразу: «Что ты имеешь в виду под _____?»

Моё определение «сильного удара» может значительно отличаться от твоего!

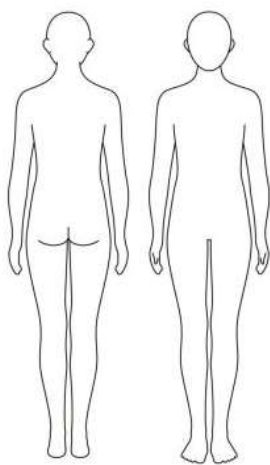
Не возобновляйте переговоры во время сессии. Если вы не договорились до какой-то штуки, не делайте эту штуку.

Ты можешь отозвать согласие в любое время до или во время экшена. Отзыв согласия постфактум нельзя. Это называется сожаление.

Сегодня я хочу...

- Отметь штуки, которых тебе хочется.
■ Поставь крестик или вычеркни то, чего тебе не хочется сегодня / не хочется совсем (мягкие границы / табу).

Бондаж: ☐ кляпы, ☐ кожаный б., ☐ ошейник/поводок, ☐ повязка на глаза, ☐ стальной б.; ☐ связывание, ☐ «Коробка»/ТК, ☐ партер, ☐ подвес; ☐ клетка, ☐ крест, ☐ маска-шлем, ☐ скамья, ☐ стол; ☐ декоративный б., ☐ функциональный б., ☐ ментальный б.; ☐ другое.	Ощущения: ☐ болевые точки, ☐ игра с волосами, ☐ иллюзии, ☐ контроль оргазма, ☐ нож, ☐ облизывание, ☐ острые о., ☐ сенсорная депривация, ☐ соски, ☐ таскание за волосы, ☐ укусы, ☐ царапины, ☐ щекотка, ☐ электричество; ☐ другое.	Ударное воздействие: ☐ шлепки, ☐ удары; ☐ плеть, ☐ трость, ☐ флоггер, ☐ шлёпалка; ☐ щадящее, ☐ лёгкое, ☐ жёсткое; ☐ острые удары (stingy), ☐ тупые удары (thuddy); ☐ другое.	Ролевые игры (динамика): ☐ босс/подчинённый, ☐ богатый/бедный, ☐ знать / простой человек, ☐ варвар/жертва, ☐ доктор/пациент, ☐ игра в насилие (non-con), ☐ игра в похищение, ☐ нижний-мебель, ☐ петплей, ☐ разница в возрасте, ☐ страж закона/преступник, ☐ учитель/студент; ☐ другое.	Прикосновения, секс: ☐ обнимать, ☐ целовать... ☐ ...с открытым ртом, ☐ щупать, ☐ эксгибиционизм, ☐ dirty talk; ☐ руки на гениталиях, ☐ оргазм; ☐ оральные ласки: ☐ принимать, ☐ дарить, ☐ барьерная защита, ☐ контакт с телесными жидкостями.
	Следы: ☐ нет, ☐ пройдут через день-два, ☐ пройдут за неделю, ☐ длительные (обсудите).	Стоп-слово: ☐ прямыми словами, ☐ система «светофор», ☐ _____; ☐ другое (обсудите).	Проникновение: ☐ пальцы, ☐ пенис, ☐ игрушки. ☐ оральное, ☐ вагинальное, ☐ анальное.	

Я хочу... ☐ доминировать, ☐ подчиняться; ☐ играть, ☐ чтобы происходящее ощущалось серьёзно; ☐ причинять боль, ☐ чувствовать боль. Я хочу ощутить... ☐ беспомощность, ☐ катарсис, ☐ одухотворённость, ☐ отчаяние, ☐ перегрузку, перевозбуждение, ☐ ✨ секс ✨ ☐ собственную красоту, ☐ твою власть, ☐ умиротворение, ☐ унижение, ☐ энергию.	Акты заботы (aftercare) ☐ ~ ____ - ____ минут ☐ вода, ☐ электролиты, ☐ солёное, ☐ сладкое, ☐ перекус; ☐ просто дайте мне полежать, ☐ плед, покрывало, ☐ особый предмет, ☐ особая одежда, ☐ обнимашки, ☐ поговори со мной, ☐ поухаживай за мной, ☐ нужны люди; ☐ позвони мне завтра.	Тебе нужно знать о моих... Партнёрах: Триггерах: Болячках и лекарствах: Травмах: иппп: Аллергиях: Контрольном звонке:	Не трогай меня здесь: 
Другие заметки (пожелания, границы...):			

Соглашение о БДСМ-сессии

верхний / риггер

нижний

ОЧЕНЬ ВАЖНО: И верхний/риггер, и нижний в *одинаковой степени* несут ответственность за то, чтобы провести тщательные, честные и полные переговоры перед БДСМ-сессией (экшеном) во избежание нарушения доверия и/или согласия, а также случайной травмы. Обе стороны обязаны задавать друг другу вопросы абсолютно обо всём, что имеет значение. Обе стороны обязаны точно и полно отвечать на эти вопросы.

Выявление каких-либо имеющих значение состояний здоровья

- Чем ты болеешь? В частности, есть ли у тебя заболевания / состояния здоровья, которые могут вызвать потерю сознания или припадки, приступы?
- Есть ли у тебя / бывали ли у тебя:
 - проблемы с кровообращением;
 - заболевания или травмы опорно-двигательного аппарата;
 - растяжения, переломы, ограничения гибкости и т.д.?
- Проводили ли тебе операции? Есть ли у тебя...
 - особенно чувствительные или ослабленные места,
 - грыжи,
 - металлические пластины или штыри,
 - стимуляторы, импланты (в том числе увеличивающие грудь) и эндопротезы,
 - пирсинг?
- Установлены ли у тебя гормональные импланты? Если да, то где они расположены?
- Нет ли у тебя нарушений менструального цикла? Вынашиваешь ли ты ребёнка? Не выявлялась и не прерывалась ли беременность в последнее время?
- Есть ли у тебя аллергии (на траву, ланолин, верёвку из натурального волокна, лекарства и т.д.)?
- Есть ли у тебя травмы, связанные с нервами (нервной проводимостью)?
- Бывали ли у тебя раньше травмы от верёвки?

Принятие лекарств, алкоголя и наркотиков

- Принимаешь ли ты лекарства, которые могут оказать влияние на экшен? Такие как:
 - препараты, разжижающие кровь — могут сделать синяки/следы ярче,
 - НПВП (обезбол) — могут замаскировать «плохую» боль,
 - бета-блокаторы — могут спровоцировать потерю сознания.

- Нужно ли тебе перед сессией принять какие-либо лекарства?
- Находишься ли ты сейчас в трезвом уме и здравой памяти? Не находишь ли ты в состоянии алкогольного или наркотического опьянения? В экзальтированном состоянии, мании?
- Принимал(-а/-и) ты недавно алкоголь или наркотики? Что-либо, что может негативно повлиять на твою способность адекватно реагировать на происходящее (воспринимать сигналы тела, ощущать дискомфорт, боль, травмы)?

Личные границы и уровень физической подготовки

- Есть ли у тебя триггеры (вербальные и ситуационные), о которых мне нужно знать?
- Есть ли у тебя сейчас сложности с тем, чтобы принимать определённые положения тела, проблемы с гибкостью или любые другие проблемы, в связи с которыми стоит ограничить движение верёвки в том или ином месте?
- Есть какие-то чувствительные места, которые нужно иметь в виду?
- Где тебя можно трогать?
- Где тебя нельзя трогать?
- Где бы тебе хотелось (если вообще хотелось бы) потрогать меня?
- Верёвка может оставлять следы: отпечатки (как те, что остаются, если долго лежать щекой на подушке), синяки, ссадины, петехии и кровоподтёки. Это ок? Если да, то в каких местах ок, а в каких всё-таки нет?

Стиль игры, настроение

- Какой у тебя уровень опыта в Теме? в бондаже? в связывании?
- Какую сессию/экшен тебе хотелось бы?
 - ☐ простую/обучающую (просто хочу, чтобы меня связали),
 - ☐ чувственную (медленное и мягкое связывание),
 - ☐ жёсткую («насильственное» связывание),
 - ☐ жестокую (жёсткое, «насильственное» связывание с дополнительным болевым (садомазохистским) воздействием посредством верёвки и другими способами),
 - ☐ подвес (всё тело нижнего находится в воздухе; требует дополнительного обсуждения).

Стоп-слово, согласие, способы коммуникации во время экшена

- ☐ прямыми словами,
- ☐ «светофор»: «красный/жёлтый/зелёный»,
- ☐ стоп-слово: _____,
- ☐ другое (обсудите).

Одежда

- Какая одежда тебе нужна, чтобы чувствовать себя комфортно?
- Насколько оголённым может/должно быть тело?

Риски бондажной сессии

...включают в себя: синяки, ссадины, повреждение нервов, нарушение кровообращения, аллергические реакции и др.

- Почувствовав *что угодно* «странное» (покалывание, онемение...), сообщи мне немедленно. Это может быть симптомом нарушения кровообращения или нервной компрессии (защемления нерва).
- Развязывание занимает какое-то время — пожалуйста, имей это в виду, если становится неудобно/больно. Если ты думаешь, что, вероятно, скоро тебя придётся развязывать, сообщи мне немедленно, чтобы начать снимать верёвки ДО ТОГО, как пребывание в них станет невыносимым.
- НЕ СТЕСНЯЙСЯ ГОВОРИТЬ, если что-то ощущается неправильным или неудобным с физической или эмоциональной стороны.

Мною прочитано сказанное выше. Я беру на себя всю ответственность за участие в БДСМ-сессии.

Дата _____

Подпись _____